«ЗАМЕТКИ О ЖИЗНИ В ОБЩежитии»

Пролетели летние деньки, и вот наступила осень и вместе с ней пришли и трудовые будни, учебная пора и общага вновь ожила, принимая в свои объятия новых жильцов.

Очень хотелось бы, чтобы особенно для первокурсников, общага, как можно быстрее стала родной, «вторым домом»! А от того, какой будет «погода» в новом доме, зависит все: и учеба, и душевное благополучие, и ваше саморазвитие.

Можно пообщаться со старшекурсниками и они смогут припомнить и рассказать самые разные курьезные и забавные истории из своей жизни в общаге. Они, несомненно, помнят, как происходило первое знакомство с ней.

Надо понимать, что это стресс адаптации к новому образу жизни, , новым требованиям, и нормам учебногоучреждения. Все было непривычное, незнакомое, чужое: и незнакомые люди, и распорядок: это можно, а это - нет. Одновременно в этот период каждому ещё и приходится расставаться с родными и друзьями. Надо понимать, что процесс адаптации проходят абсолютно все, просто у одних он проходит быстро, а у других медленно и мучительно. Сложность адаптации при переходе от школы к другому учебному учреждению заключается не только в смене привычного социального окружения, но и в необходимости принятия самостоятельных решений, возникновении тревоги по поводу правильности самоопределения, которое для многих равнозначно нахождению смысла жизни.

Адаптация - это процесс, при котором организм приспосабливается к условиям внешней среды. Необходимо отметить, что адаптация не только даёт возможность личности приспособиться к новым условиям сегодня, но и сформировать новые способы поведения для преодоления имеющихся трудностей и успешной деятельности в будущем.

Если читая эту статью, вы можете уверенно сказать: «Я уже с этим справился, для меня это уже не проблема», - значит вы успешно адаптировались к жизни в общаге и к учебному процессу. А может вы видите рядом студента, который еще не совсем привык к новым условиям? Помогите ему!

Тебе, первокурсник!!! Прогноз погоды для вашего дома – общежития и условия адаптации.

- хорошая «погода» в вашем доме наступает тогда, когда вы нашли себе друга, друзей или для начала хороших знакомых в общаге. Чем быстрее вы познакомитесь со своей учебной группой, «вольетесь» в новый коллектив, тем комфортнее будет вам и в общаге. Как правило, комнаты в общежитии комплектуют без учета психологической совместимости жильцов. Надо жить в одной комнате с людьми, о существовании которых ты никогда и не подозревал, налаживать с ними контакт, выстраивать отношения, даже тогда, когда этого не хочется. Не зря говорят: общение - это одно, а жизнь под одной крышей - совершенно другое. Учитывайте это! Все мы такие разные, каждый создает свой микроклимат, у каждого свои привычки и особенности: свое понимание порядка, выстраивание личной жизни, каждый по-своему готовит, убирает и все остальное.

- не забывайте поддерживать связь со своей «малой родиной», родными и друзьями. Помните, что и на расстоянии можно с успехом поддержать друг друга. Пройди правильно «испытание свободой». Часто случается, что вынужденная разлука и расстояние между вами и родителями вдруг улучшает сами эти отношения. Уехав от родителей, вы получаете полную свободу, практически безграничную, можно делать что угодно: иди, куда хочешь, гулять, где и с кем хочешь, и за твоей учебной деятельностью тоже следить никто не будет. Но ведь свобода - это и самостоятельность. Самостоятельность как обязанность самому о себе позаботиться, самодисциплина. Здесь человек учится самостоятельности в широком понимании этого слова. Самому отвечать за поступки, слова и действия. Самому выстраивать отношения с новыми людьми. Все мы такие разные, каждый создает свой микроклимат, у каждого свои привычки и особенности: свое понимание порядка, выстраивание личной жизни, каждый по-своему готовит, убирает и все остальное.

Неуспешная адаптация студента приводит к снижению работоспособности, усталости, сонливости, головным болям, доминированию подавленного настроения, возрастанию уровня тревожности, заторможенности или, напротив, сверхактивности, сопровождающейся нарушениями дисциплины, систематическим невыполнениям домашних заданий, пропускам занятий, отсутствию мотивации к учебной деятельности. От того, как долго по времени происходит процесс адаптации, зависят текущие и предстоящие успехи студентов.

Рядом с вами всегда есть воспитатели в общежитии, кураторы учебной

группы, неравнодушные преподаватели и однокурсники, соседи по общаге, обращайтесь к ним, если почувствуете, что собственных сил не хватает, чтобы стать «равным среди равных», или обращайтесь лично к психологу.